

3.2 Die Gedanken zum Stillstand bringen

„Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“ Friedrich Nietzsche

Wir haben mit unseren Übungsreihen die erforderlichen Voraussetzungen geschaffen, um unseren Erfolgsweg weiterzugehen. Das geeignete Werkzeug haben wir erworben, nun muss der Nährboden vorbereitet werden. Wir haben uns im Laufe unserer Lebensgeschichte durch erzwungene oder freiwillig erworbene Eigenschaften, Gewohnheiten, Überzeugungen ein Profil geschaffen, das unverwechselbar zu unserer Persönlichkeit gehört. Dieses „Ich“ wird sich, wenn es aus dem Vollen schöpfen und mit dem „kosmischen Willen“ kooperieren will, zurücknehmen müssen. Die kommende Aufgabe wird sein, das verkrustete Ich-Profil zu neutralisieren. Damit ist keineswegs gemeint, dass Du Deine Persönlichkeit aufgeben sollst. Unsere Absicht ist im Gegenteil ihre Stabilisierung. Dein Wesen wird Dir erhalten bleiben, es wird jedoch immun werden müssen gegenüber allen Einflüssen der Außenwelt, insbesondere den schwer zu beherrschenden Kräften aus der Astralebene, von denen wir leicht hin- und hergeschüttelt werden können. Um diesen Einflüssen zu trotzen, gilt es, den absoluten Willen zu stärken und durch absolute Gedankenstille eine optimierte „Arbeitsumgebung“ für unsere Weiterarbeit zu schaffen. Mit anderen Worten: Werde Herrscher über Dein Gefühlsleben und Deine Begierden, sonst werden sie Dich beherrschen. Was dieser Zustand für Deinen magischen Fortschritt bedeutet, muss man Dir nicht erklären.

Wir wollen uns mit dem Training zur Gedankenstille eine Sensibilität für Schwingungen der höheren Ebenen aneignen, die im untrainierten Zustand nicht möglich wäre. Wir wollen die Verbindung zu unseren höheren Körpern stufenweise ausbauen, um dadurch Zugang zu ihrem Kräfte-reservoir zu erhalten.

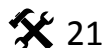
Zum besseren Verständnis, worum es sich bei der Gedankenstille handelt, hier einige beschreibende Hinweise:

- Gedankenstille ist nicht auf ein Objekt gerichtet
- Gedankenstille wird ab einer gewissen Übungsroutine automatisch erreicht
- Sie wird zu Beginn nur für eine Dauer von wenigen Sekunden erreicht
- Sie kann später nach Belieben und an jedem Ort erreicht werden
- Die Wahrnehmung der Umgebung ist völlig abgestellt
- Sie ist ein Gefühl der „Lösung“ vom Körper
- Sie tritt plötzlich ein; man befürchtet ein Stürzen und erschrickt
- Sie ist nach einiger Zeit verbunden mit Wärme und Wohlbefinden
- Sie ist kein passiver Zustand, sondern ein aktives von Innen-nach-außen-Gefühl

Das Erleben der absoluten Gedankenstille wird oft nur eine Sekunde lang erlebt, aber damit bist Du mit einer unerschöpflichen Kraftquelle in Kontakt. Die Verbindung wird von Mal zu Mal intensiver. Wir schreiten in unserem Training stufenweise voran.

3.2.1. Nicht denken. Geht das?

Wer schon einmal versucht hat, im Rahmen einer Meditation oder einfach nur in einer stillen Minute seine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen – von absoluter Gedankenstille im magischen Sinne reden wir jetzt nicht – weiß, wie schwer das ist. Du setzt Dich hin mit dem Vorsatz, alle aufkommenden Gedanken zu unterdrücken und was passiert? Korrekt, alle möglichen Gedanken schieben sich vor das Fadenkreuz Deiner Aufmerksamkeit. Sie verschwinden zwar wieder, aber nur, um anderen Platz zu machen. Von Gedankenstille keine Spur! Unser Gehirn ist permanent in Aktion und je verzweifelter wir versuchen, dies abzustellen, desto heftiger scheinen sich immer neue Gedanken in den Vordergrund zu drängen. Wir wenden offensichtlich die falsche Methode an. Die Tätigkeit unseres Gehirns auszuschalten ist schlichtweg nicht möglich. Wir wollen zunächst auch nur versuchen, die Arbeitswut unseres Denkgorgans zurückzufahren.



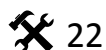
21

In Bewusstseinsstufe 1, verlässlicher Ungestörtheit und nach einigen entspannenden Atemzügen schließen wir die Augen und denken an nichts Bestimmtes. Es dauert nicht lange und die ersten Gedankenbilder tauchen auf. Wir lassen sie gewähren. Sie werden von anderen Gedanken verdrängt, auch diese lösen sich von alleine auf. Du nimmst Geräusche wahr, nimmst sie gleichgültig hin und schenkst ihnen keine Aufmerksamkeit. Neue Gedanken behandelst Du genauso, beachte sie einfach nicht. Nach 15 bis 30 Minuten beendest Du die Übung. Wiederhole sie am gleichen Tag. Nach einigen Tagen wirst Du bemerken, dass der Fluss der Gedanken nachgelassen hat, dass der Zustand innerer Ruhe rascher erreicht und tiefer empfunden wird. Das ist völlig in Ordnung, denn wir befinden uns noch nicht im „Gehirn-Tod-Modus“. Dies ist auch nicht unser Übungsziel. Gedankenstille ist – wie bereits erwähnt – kein passiver Zustand, sondern aktive Neutralität allen wahrgenommenen Impressionen gegenüber, vergleichbar mit einem eingefrorenen Wasserfall, dem die Eigenschaft des Fließens abhandengekommen ist. Unser Geisteszustand kann mit dem eines neugeborenen Kindes verglichen werden. Unsere Haltung sei jetzt frei von Emotionen und Bewertungen, absolut neutral, nicht annehmend und nicht ablehnend, nicht liebend und nicht hassend, nicht mutig und nicht ängstlich, nur unbeteiligte Kenntnisnahme, aber offen für alles Einströmende.

Nach dem Absatz über die Astralwelt wirst Du nun besser verstehen, wie wichtig das Training der Gedankenstille für Deinen Fortschritt ist. Die Beherrschung der materiellen Sinne, dazu gehört auch die Beherrschung der Triebe und Emotionen, ist eine lebensnotwendige Voraussetzung für die gefahrlose Arbeit im Astralreich. Nach Durcharbeit des folgenden Lernziels über die Technik der Imagination wird diese Warnung noch verständlicher.

Sie sind zwar nicht unser Übungsziel, wir wollen sie jedoch gerne mitnehmen. Gemeint sind die angenehmen Nebeneffekte der Übungen zur Erfolgs-Magie. Tiefentspannung – wir kennen sie unter dem Namen „Bewusstseinsstufe 2“ – in Verbindung mit Gedankenstille, löst unsere verspannte Muskulatur und senkt Blutdruck und Pulsfrequenz. Persönliche Probleme und Konflikte treten in den Hintergrund und wir nehmen eine andere Perspektive ein: die des Betrachters. Aus dieser Position heraus sind wir wesentlich besser in der Lage, Lösungen zu finden. Ängste und psychische Belastungen – sofern sie nicht schon pathologische und chronische Ausmaße angenommen haben – verlieren mehr und mehr ihre Herrschaft über uns. Unsere mitmenschlichen Kontakte, das Partnerverhalten sowieso, entwickeln sich zu Quellen für unser Wohlbefinden. Man wird Deine gewachsene Entspanntheit, Deine gelöste Verbindlichkeit im Kontaktverhalten und Deine gelockerte Sicht auf ehemals problematisch wahrgenommene Erschwernisse zu schätzen wissen, vielleicht sogar ansprechen. Nicht übel für Nebeneffekte, oder?

3.2.2 Schwarzes Nichts auf schwarzer Wand



22

Bevor wir an der Visualisierung der Leere arbeiten, muss die Visualisierung von etwas gelingen. In Bewusstseinsstufe 4 und unter den bekannten Voraussetzungen von Harmonie und Ungestörtheit stellst Du Dir einen mit weißer Farbe gefüllten Kreis vor schwarzem Hintergrund vor. Das Weiß soll rein und kräftig sein und sich nicht, wie bei Anfängern üblich, beliebig verändern und eintrüben. Nach einigen Sekunden löst sich der weiße Kreis in nichts auf, übrig bleibt der pechschwarze Hintergrund. Wieder einige Sekunden später lässt Du den weißen Kreis erneut erscheinen, um ihn kurz darauf aufzulösen. Die Übung wiederholst Du insgesamt etwa 10- bis 15mal. Wenn Du der Meinung bist, den Wechsel von Weiß auf Schwarz gut hinzubekommen, verlängerst Du den Zeitraum für Schwarz. Mit jeder Übung dauert die schwarze Leere etwas länger bis zum Schluss der weiße Kreis seine Schuldigkeit getan hat. Wenn Du es schaffst, den schwarzen Hintergrund über eine Zeitspanne von zehn Minuten zu visualisieren, ist das Übungsziel erreicht. Führe die Übung zweimal am Tag über einen Zeitraum von etwa zwei Wochen durch.

An diese Trainingseinheit fügst Du zwei Wochen lang eine Übung an, die ähnlich abläuft. Nur diesmal stellst Du Dir gleich den schwarzen Hintergrund vor, ohne den vorbereitenden weißen Kreis. Der Gefahr des Einschlafens begegnest Du mit Hilfe eines sanften Weckers, am besten mit einem akustischen Signal Deines Handys. Müdigkeit ist für den Erfolg der Übung nicht förderlich, Deine Aufmerksamkeit gehört ungeteilt und hoch konzentriert, wenn auch tiefentspannt, dem schwarzen

Hintergrund. Umgebungsgeräusche und aufkeimende Gedanken nehmen wir nur am Rande wahr, ohne ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

3.2.3 Belebung der Chakren

Unsere magische Praxis im Allgemeinen und die Übungen zur Gedankenstille im Besonderen wirken durch ihre Schwingungen auf unsere höheren Körper, d.h. sie unterstützen die Korrespondenz zwischen materiellem Körper, Astralkörper und Mentalkörper. Für diesen Prozess bedient sich der Äther-Laib (siehe Kapitel 1.1.5 „Sieben Körper“) der „Chakren“ (Singular: Chakra). Das sind mehr als 100 rotierende Knotenpunkte, die aus den höheren Körpern hinunter den physischen Leib vitalisieren, also mit Lebensenergie versorgen und ihn damit am Leben erhalten. Man kann sich die Chakren des Äther-Leibs vorstellen wie schnell rotierende Wirbel oder Trichter, die Energie in ihre Mitte ziehen und weiter nach unten in den physischen Leib verteilen. Es handelt sich um die schon angesprochene universelle Kraft, die sämtliches Leben in Pflanzen, Tieren und Menschen ermöglicht. Beim Äther-Leib handelt es sich nicht um einen höheren Körper wie Astral- und Mental-Leib, sondern um ein sehr eng mit dem physischen Leib verbundenes Doppel, also eine Art Abbild. Dieses ätherische Doppel lässt sich vom physischen Körper nicht trennen, wie wir das zum Beispiel vom Astral-Leib kennen. Er löst sich auch, anders als die höheren Körper, mit dem Tod des physischen Leibs auf. Der Äther-Leib kann von Hellsichtigen wahrgenommen werden und erscheint wie ein leuchtendes Geflecht heller, feiner Kraftlinien, die sich bei gesunden Menschen senkrecht von der Körperoberfläche entfernen und dabei immer schwächer werden. Dieses feine Gespinnst kann durch äußere Einflüsse empfindlich gestört werden. Dazu gehört der Missbrauch von Alkohol, Nikotin und anderen Genussgiften. Da Chakren auch eine hochentwickelte Schutzeinrichtung gewährleisten, führt deren Verletzung zu ernsthaften Konsequenzen. Du öffnest dadurch Kräften aus dem Astralreich Tür und Tor, gegen deren Absichten und Treiben wir keinerlei Abwehrkräfte besitzen. Nicht zuletzt aus diesem Grunde warne ich immer wieder davor, unserer Abhängigkeit von Lebensgenüssen allzu viel Spielraum zu lassen. Nachfolgende Grafik macht das komplexe Gebäude unserer Körper etwas überschaubarer.